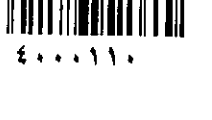
المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة أم القرى
معهد البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي
مركز البحوث التربوية والنفسية
مكة المكرمة

سلسلة البحوث التربوية والنفسية

٤٠٠٠١١٠

الاغتراب وبعض متغيرات الشخصية

« دراسة مقارنة »

اعداد الدكتور
رشاد صالح دمنهوري
استاذ مساعد بقسم علم النفس
كلية الآداب
جامعة الملك عبد العزيز

١٤١٧ هـ

ⓒ جامعة أم القرى ، ١٤١٧ هـ .

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر .

دمنهوري ، رشاد صالح

الإغتراب وبعض متغيرات الشخصية : دراسة مقارنة ـ مكة المكرمة .

٥٢ ص ؛ ١٧ × ٢٤ سم (إصدارات مركز البحوث التربوية والنفسية)

ردمك ٧ ـ ٩٩ ـ ٠٣ ـ ٩٩٦٠

ردمد ٣٧٤٠ ـ ١٣١٩

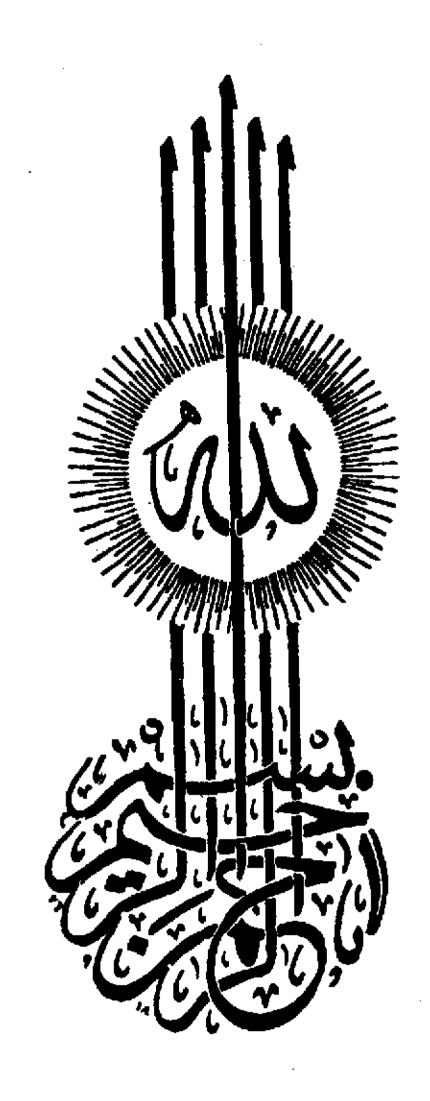
١ ـ الإغتراب ـ علم النفس أ ـ العنوان ب ـ السلسلة

ديوي ١٥٥,٩٢ ٢٥٣٥ / ١٦

رقم الإيداع : ٢٥٣٥ / ١٦

ردمك ٧ ـ ٩٩ ـ ٠٣ ـ ٩٩٦٠

ردمد : ٣٧٤٠ ـ ١٣١٩


الله
بسم الله الرحمن الرحيم

الفهرس

الاغتراب وبعض متغيرات الشخصية « دراسة مقارنة »

الإطار النظري :

يعد الاغتراب (Alienation) من المصطلحات كثيرة الاستعمال في جميع مناحي الحياة حتى بات معناه محيراً ومتناقضاً أحياناً .

إن المفهوم الفلسفي للإغتراب يحدد على أن الاغتراب عبارة عن وصف عملية ونتائج تحول أعمال الإنسان ونشاطه الاجتماعي بل وقدراته وإمكانياته إلى أشياء مستقلة عنه ومسيطرة عليه . (سليمان الخضري ـ ١٩٨٨م) .

ولعل أول من استخدم المصطلح بصورته الفلسفية هو هيجل في كتابه الشهير فينومونولوجيا الروح ١٨٠٧ (فرج طه ١٩٩٣م) ثم ماركس والوجوديين وبعض من مؤسسي الحركات الراديكالية، وقد ميز هيجل بين نوعين من الاغتراب الأول هو الاغتراب الايجابي المقبول والذي أسماه بالتخارج وهو تمام المعرفة بذاتها ، ذلك أن المعرفة المطلقة تتضمن الاغتراب بقدر ماتحتوي فى الانسان نفسه حركة نحو التخطي إذ أن الروح كجماع أطروحة تتضمن تناقض الإنيتين اللوجوس من جهة ، والطبيعة من جهة أخرى .

لذلك فإن الانسان إذا ماتخارج أو تموضع في الحضارة والثقافة والانتاج الفكرى بعامة فإنه يغترب ويصبح في غيرية يمتنع تخطيها إلا بالمجاهدة فنشأة الوعي لاتأتي من فراغ بل تأتي في العلاقة بالآخر وبعبارة أخرى فإن الوعي لايعرف ذاته إلا بوصفه حقيقة تمتلك أبعاد العالم ويستحيل أن يصبح الوعي وعياً فردياً إلا باستدماج الوعي بالعالم ويرى هيجل أن التخارج في نهاية الأمر هو تمام المعرفة بذاتها .

أما النوع الثانى من الاغتراب عند هيجل فهو الاغتراب السلبي وهو اغتراب مرحلة لحقبة بعينها في التاريخ ، وكأن الاغتراب السلبي ينشأ في

ظروف تاريخية بعينها لعل أهم مايميزها هو فقدان الحرية والوحدة وفي كل الأحوال فإن الاغتراب السلبي تخارج لم يعرف ذاته ويضرب هيجل لذلك مثلاً لهذا الاغتراب بمعناه السلبي بالحب المدفوع بما هو ميت وهو الحب القائم على السيطرة والتملك وفقدان الحرية وتقف فيه الفردية حجر عثرة .

والاغتراب في العلوم الاجتماعية يشير إلى عملية القطيعة أو الانفصال أو المعارضة التي تقع بين الذات والعالم الموضوعي ، فالانسان الحديث في رأي المفكرين الاجتماعيين قد انعزل بطريقة لم تحدث من قبل فأصبح مجهولاً ذا شخصية غير مميزة في هذا العصر منفصلاً عن القيم كما أنه قد أصبح لايثق بالقوانين الوضعية والتي عبر عنها دوركايم بالأنومي ومعناها انعدام القانون ، أي أننا إزاء حالة تتميز بالافراط في الفردية وعدم الالتزام بالمعايير الاجتماعية . (Encyclopaedia Britanica 1967)

كذلك فإن الاغتراب يعني في مجال الطب النفسي على أنه الاضطراب العقلي بمعنى الذهان وهي حالة يظهرفيها الأشخاص والمواقف المألوفة للفرد كموضوعات غريبة عليه ، كما يشعر الفرد بأن ذاته غير حقيقية فضلاً عن فقدان الوعي بالعمليات النفسية الداخلية وبالتالي عجز الفرد عن ممارسة السلوك العادى والممارسة العادية في حياة الجماعة (سليمان الخضري ١٩٨٨م) .

أما الاغتراب في مجال الدراسات النفسية فإنه يشير إلى درجات من الاضطراب في الشخصية وفي علاقتها بالموضوع بحيث يمكن أن يحيا المغترب حياة عادية وإن كانت مشوبة بالكدر والمشقة .

فالاغتراب عند فروم (Fromm 1972) هو الفشل في التفاعل بين العوامل النفسية والعوامل الاجتماعية ، فالانسان عنده قد هرب من روابط العصور الوسطى إلا أنه لم يكن حراً في إقامة حياة ذات معنى تقوم على العقل والحب ،

فحدث ماسماه بالانفصال أو التخارج وهو انفصال الفرد عن ذاته حيث تبدو الذات غريبة عنه أي لايعايش ذاته ككيان فردي ولا كشخص مفكر ومحب وقادر على الاحساس ولكننا نجده غير قادر على الانتاج والابتكار أي أنه أخفق في أن يشكل نوعية الذات التى ينبغي أن يكون عليها .

وعليه فالإنسان في المجتمع المعاصر يقوم بأعمال ليس حراً في قيامه بها كما أن حياته مجردة من المعنى ولا تربطه بأخيه الإنسان علاقات شخصية حقيقية ويبدو غريبا عن الأعمال التى يقوم بها .

والمغترب عند فروم (Fromm 1960) لايحيا حياته باعتباره المسئول عن قواه الشخصية وثروته النفسية وإنما يحيا حياته باعتبارها شيئاً ناقصاً فهو لايكتشف بنفسه وإنما يعتمد على قوى خارجة عنه ، إنه انسان تملكه مبتكراته وابداعاته ولا يملك نفسه ، يعيش غريباً عن نفسه مفتقداً الكثير من الإحساس بالكرامة ، إنه يكاد يفقد كل إحساس بذاته .

إن المغترب ينظر إلى العالم وإلى نفسه على أنه سلطة يمكن بيعها وشراؤها وليس لها إلا قيماً مالية فلم يعد نجاح الفرد رهيناً بقيمته الذاتية بل أصبح نجاحه رهيناً بمدى نجاحه في بيع شخصيته في سوق المعاملات الاجتماعية .

ويضيف فروم (Fromm 1972) بعداً هاماً لمفهوم الاغتراب إذ يتناول هذا المفهوم من منظور نمائي ارتقائي فهو يرى أن الشعور بالوحدة والعزلة والتفرد هو عبارة عن الخوف من الحرية وخوف من مخاطرها ، فالطفل يقضي فترة طويلة من فترات حياته معتمداً على والدته ، وهذه الفترة تقترن بإحساس الطفل بالأمن وفي نفس الوقت ببعض القيود الأولية وتجعله يحن دائماً إلى الإحتماء بأمن الحياة الدافئة في أحضان الأمومة ، ولما كان اعتماد الطفل على الأبوين

وارتباطه بهما عن طريق القيود الأولية مظهرين من مظاهر الاحساس بالأمن والشعور بالإنتماء إلى الجماعة ، فان نمو الشخصية واتجاهها نحو الاستقلال الذاتي يهددان هذا الشعور بالأمن ويولدان ضرباً من الاحساس بالعجز والقلق وما دام الإنسان جزءاً من العالم وغير مدرك لإمكاناته ومسئولياته فإنه لايكون بحاجة إلى الخوف ، وأما عندما يصبح الفرد مستقلاً فإنه يقف بمفرده في مواجهة العالم المليء بالمخاطر والقوى الخارقة ولايلبث أن يشعر بالعجز والقلق ومن ثم الاغتراب .

أما كارين هورني (Karen Horney 1950) فأنها تعزو الاغتراب لدى الانسان إلى ضغوط داخلية حيث يوجه معظم نشاطه نحو الوصول إلى أعلى درجات الكمال حتى يحقق ذاته ويصل بنفسه إلى الصورة التي يتصورها ، ويصبح غافلاً عما يشعر به حقيقة وعما يحبه أو يرتضيه أو يعتقده أي غافلاً عن واقعه من جراء انشغاله الذاتي ، مما قد يؤدي إلى العجز عن اتخاذ القرارات وبالتالي العيش في حالة من اللاواقعية ويصبح بالتالي وجوده زائفاً .

ويربط العديد من العلماء بين الشعور بالاغتراب وبين مفهوم الذات بمعنى أنه كلما شعر الفرد بأن مفهومه عن ذاته متضائل وأن الذات محتقرة أو مقدرة تقديراً سلبياً ، أو أنه لايستطيع تحقيق ذاته ، كلما شاع لديه الشعور بالاغتراب والحزن والقلق والعزلة ، ومن هؤلاء الذين يؤكدون على ذلك روبنز (Robins 1961)، ميدوس (Meadous 1976) ، وسيمان (Seeman 1983) .

يتبين من العرض السابق أن الاغتراب قد يكون سوياً وقد يكون مرضياً ومن الاغتراب السوي اغتراب المفكرين والفلاسفة وكذلك المبدعين والمبتكرين في العلم والفن والأدب .

أما الاغتراب اللاسوي فقد يتخذ أشكالاً متعددة نذكر منها الاغتراب الديني ومن مظاهره الوثنية حيث يركع الوثني ويخضع لما قام هو بصنعه ،

وكذلك الاغتراب الاقتصادي حيث يشعر المغترب بأنه عبد لعمله وأن العمل غريب عنه وأنه لا يرى نفسه في العمل المنتج ، وقد يرجع ذلك إلي عدم حصول العامل على ناتج عمله وعدم وجود نظام عادل في توزيع الأجور ، بالاضافة إلي فقدان الحرية والقدرة على التعبير عن الذات وممارسة الامكانات المتاحة من القيام بأعمال لا تتفق مع الميول والاستعدادات أو أن يتم العمل تحت نظام استبدادي .

وهناك الاغتراب السياسي وهو مايقوم على علاقة جدلية بين الحاكم والمحكوم وبإسقاط الانسان كل قواه ومشاعره الاجتماعية على الحاكم أو الزعيم أو الدولة ليجعل منه صنماً معبوداً ، ويؤدي هذا إلى تفكك الروابط الاجتماعية بين المواطنين حيث يكون المواطن مدفوعاً باهتمامات شخصية أنانية وليس بدوافع التضامن مع الآخر أو حب الآخر ، إنها حالة شعارها كلٌ لنفسه « أنا وبعدى الطوفان » .

إن الاغتراب من منظور نفسي هو الحصيلة النهائية للاغتراب فى أي شكل من أشكاله ، إنه انتقال للصراع بين الذات والموضوع ، من المسرح الخارجي إلى المسرح الداخلي في النفس الإنسانية ، إنه اضطراب في العلاقة بالموضوع على مستويات ودرجات مختلفة تقترب حيناً من السواء وحيناً آخر من الاضطراب وقد تصل إلى الإضطراب الأخير في الشخصية .

إنه اضطراب في العلاقة التى تهدف الى التوفيق بين مطالب الفرد وحاجاته وامكاناته من جانب وبين الواقع وأبعاده المختلفة من جانب آخر . وللتخلص من هذا الاضطراب لزم أن يتوفر في هذه العلاقة الشعور بالأمن وتحقيق الذات للإنسان بوصفه إنساناً كي تتحقق له الصحة النفسية والتوافق والبعد عن الاغتراب .

إننا نستطيع القول بأن العصاب والذهان والانحرافات السلوكية والجنسية هي مظهر من مظاهر الاغتراب ، إن الاغتراب يبدو واضحاً تماماً في حالة

الاكتئاب الذهاني ، فالمريض لم تعد لديه القدرة علي إقامة علاقات وروابط عاطفية بموضوع حب خارجي ، كذلك فإن من يقدمون علي الانتحار يوجهون عدوانهم على الموضوع حيث أن الموضوع في مثل حالاتهم جزءاً من ذات المكتئب أو المنتحر (سليمان الخضري ١٩٨٨م)

الدراسات السابقة :

تناول العديد من الباحثين موضوع الاغتراب ولقد استطاع الباحث الاطلاع على البحوث والدراسات التالية التي قام بها كل من :

(سعد المغربي ١٩٧٦م) (احمد خيري حافظ ١٩٨٠م)

(عبد السميع أحمد ١٩٨١م) (محمد ابراهيم عيد ١٩٨٣م)

(عادل عز الدين ١٩٨٥م) (امال محمد بشير محمد رزق ١٩٨٩م)

(Nettler 1957) (Clark 1959)

(Dean 1961) (Cranford 1991)

(Deniro 1993) (Hill1993)

(Phillips 1993)

وقد تناولت البحوث والدراسات السابقة المحاور الرئيسية التالية:

١ ـ عرض منهجي لمفهوم الاغتراب من وجهات نظر مختلفة فلسفية ، واجتماعية ونفسية وطب نفسية .

٢ ـ تحليل أسباب الاغتراب وحصرها في عاملين أساسين هما الأمية والتفكير اللاعقلاني (سعد المغربي ١٩٧٦م) .

٣ ـ يتمثل الاغتراب لدى طلاب وطالبات الجامعة في السخط وعدم الانتماء والقلق والعدوانية ، وأنه يختلف بحسب نوع الكلية فهو أكثر حدة لدى طلاب

الكليات النظرية ، وكذلك فإنه يختلف باختلاف السن والجنس والمستوى الاقتصادي الاجتماعي بمعنى أنه أكثر عند صغار السن وأكثر حدة عند الانـاث وكـذلك عند أصحاب المستوى الاقتصادي الاجتماعي المنخفض (أحمد خيري حافظ ١٩٨٠م) .

٤ ـ ان الاغتراب ظاهرة منتشرة لدى طلاب الجامعات وأكثر أنواع الاغتراب شدة هو الاغتراب الاجتماعي يليه الاغتراب عن الجامعة ثم الاغتراب عن النفس (عبد السميع سيد أحمد ١٩٨١م) .

٥ ـ ان هناك علاقة بين الاغتـراب والابتكار حيث الاغتـراب في هذه الحالة اغتراباً واعياً ومختاراً لا يلتصق بذات المبتكر على حساب الواقع الخارجي وإنما ليرتد اليـه من جـديد من خـلال ابداعاته (محمد ابراهيم عيد ١٩٨٣م) .

٦ ـ ان الاغتراب أكثر انتشاراً بين شباب الجامعات (عادل عز الدين ١٩٨٥م) .

٧ ـ ان هناك علاقة ايجابية بين الاغتراب والتباعد بين مفهوم الذات الواقعي والمثالي (آمال محمد بشير ١٩٨٩م) .

٨ ـ ان الاغتـراب حـالة وليست سـمـة وان هذه الحـالة تزداد في الأنشطة السياسية وانخفاض المكانة الاجتماعية والتقدم في العمر (Dean 1961) .

٩ ـ ان الاغتـراب يرتبط برفض القيم والنظرة الهادفة للحياة وأنه يقود إلى الإدمان والسلوك الاجرامي (Nettler 1957) .

١٠ ـ ان الاغتراب يرتبط بعدم الرضا عن التنظيم في المؤسسة التي يعمل بها الفرد (Clark 1959) .

١١ ـ ان الاغتراب عبارة عن عزلة اجتماعية وشعور بالوحدة (LONELINESS)، وفقدان للتدعيم الاجتماعي وأن هذه الخبرات تكون مبكرة جداً عند

الفصاميين ، وإن من عوامل تأكيد الاغتراب مشاعر الرفض من الآخرين ، والاحساس بأن الفرد ضحية ، وسوء التعامل وعدم القدرة على الحصول على عمل (Deniro 1993) .

١٢ ـ ان هناك علاقة جدلية بين الاغتراب والاعتماد بحيث يكون الجماع فيها هو جماع بين النظرية الوجودية ونظرية الأنظمة الاجتماعية (Hill 1993) .

١٣ ـ ان هناك علاقة بين الاغتراب وادمان الكحوليات بين طلاب الجامعة (Phillips 1993) ، (Crouford,1991) .

وتتفق تلك النتائج التي توصلت لها البحوث والدراسات السابقة مع الإطار النظري للإغتراب في أنه حالة تشير إلى اضطراب بسيط أو خطير في الشخصية ، وأن الاغتراب له جانبان أحدهما سوي كما في حالة الابداع والابتكار والآخر مرضي .

مشكلة البحث :

إذا كان الاغتراب اضطراباً في الشخصية ناتج عن عدم سواء العلاقة مع الموضوع سواء كان هذا الاضطراب خطيراً ويصل إلى درجة الذهان أم بسيطاً بحيث تبدو حياة الفرد سوية وإن كان يشعر فيها بالحزن والهم والكدر والمشقة .

فإن الاغتراب يمكن القول أنه نتاج لعمليات نفسية كثيرة كما أننا يمكن أن نفترض أن هناك العديد من مظاهر الاضطراب قد تحدث قبل أن يتملك الاغتراب الفرد ، ولعل أهم مظاهر الاضطراب التي يفترض الباحث أنها من الشروط الضرورية لحدوث الاغتراب هو الاكتئاب ، ذلك أن الاكتئاب استدماج عدواني للموضوع أى انعزال وتخارج عن الواقع مع مشاعر عدوانية هائلة حاليه ، كذلك يجوز للباحث أن يفترض أن الاغتراب بصورته النفسية يعني إنهيار التوافق ، ذلك أن التوافق يعني سلامة العلاقة بين الذات والموضوع .

وكما أكدت الدراسات السابقة على أن الاغتراب يكون أشد وضوحا لدى الإناث منه عند الذكور فإن الباحث يحدد مشكلته فى تساؤل رئيسي مؤداه :

هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الأكثر اغترابا من الإناث وأقرانهن الأقل اغترابا في بعض عوامل اضطراب الشخصية ؟

فروض البحث :

١ ـ هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى ٠,٠٥ بين الطالبات الأكثر اغترابا واقرانهن الأقل اغترابا في جميع عوامل التوافق العام والمهنى وذلك لصالح الأقل اغترابا .

٢ ـ هناك فروق ذات دلاله احصائية لمستوى ٠,٠٥ بين الطالبات الأكثر اغترابا وأقرانهن الأقل اغترابا في الاكتئاب وذلك لصالح الأقل اغترابا .

٣ ـ هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى ٠,٠٥ بين الطالبات الأكثر اغترابا وأقرانهن الأقل اغترابا في القلق لصالح الأقل اغترابا .

٤ ـ هناك فروق ذات دلالة احصائية لمستوى ٠,٠٥ بين الطالبات الأكثر اغترابا وأقرانهن الأقل اغترابا في القابلية للاستثارة الذاتية والاجتماعية لصالح الأقل اغترابا .

مصطلحات البحث :

أولا : الاغتراب : هو الفشل في التفاعل بين العوامل النفسية والعوامل الاجتماعية بحيث تفقد الحياة معناها ويحدث الانفصال أو التخارج (فروم ١٩٧٢م) .

والاغتراب في هذا البحث هو مايقيسه مقياس الاغتراب الذي قام الباحث بإعداده .

ثانيا : التوافق : هو عملية المواءمة بين حاجات الفرد ومطالب البيئة أى أنه مركب من عنصرين أساسين هما الفرد بحاجاته ودوافعه وآماله ورغباته وثانيهما البيئة بمكوناتها المادية والاجتماعية والقيمية .

والتوافق في هذا البحث هو ما يقيسه مقياس التوافق العام والمهني الذي أعده عباس عوض ووضعه بل (Bell,H) .

ثالثاً : الاكتئاب : حالة من الاضطراب النفسي تبدو أكثر ماتكون وضوحاً في الجانب الانفعالي للشخصية ويتميز بالحزن الشديد واليأس من الحياة ووخز الضمير على شرور لم ترتكبها الشخصية بل تكون متوهمة (فرج طه ١٩٩٣م) .

والاكتئاب في هذا البحث يقاس عن طريق المقياس الاكلنيكي الذاتي الذي أعده عباس عوض ووضعه سنيث وآخرون (Snaith et al) .

رابعاً : القلق : هو حالة من الاضطراب الوظيفي تتضمن الخوف من المجهول وتتميز بشدة التوتر والرعب في غياب أي سبب حقيقي أو واقعي (Dworetzky,1982) .

والقلق في هذا البحث هو مايقيسه المقياس الاكلنيكي الذاتي من اعداد عباس عوض ووضعه سنيث وآخرون (Snaith) .

خامساً : الاستثارة : هي الاستجابة للمنبهات بشدة أكثر مما تقتضيه طبيعة الموقف مع استهلاك قدر أكبر من الطاقة لايتناسب ومقتضيات الموقف وظروفه (فرج طه ١٩٩٣م) .

والاستثارة في هذا البحث هي ما يقيسه المقياس الاكلنيكي الذاتي الذي أعده عباس عوض ووضعه سنيث وآخرون (Snaith et al) .

أدوات البحث :

١ ـ اختبار التوافق العام والمهني :

من إعداد عباس عوض عن اختبار بل (Bell,H) للتوافق ، ويتكون الاختبار من ١٦٠ سؤالاً ويقيس خمسة أنواع من التوافق هي المنزلي ، الصحي ، والاجتماعي ، والانفعالي ، والمهني ولقد قام معد الاختبار بتقنينه على البيئة المصرية وقد تراوح ثبات الاختبار عن طريق التجزئة النصفية لكل بعد من الأبعاد الخمسة ما بين ٠,٧٤٥ الى ٠,٨٣٨ وهي معاملات ثبات عالية ، وقد حسب الصدق عن طريق معامل التوافق وقد بلغ هذا المعامل ٠,٢٧٤ وهو معامل ذو دلالة احصائية عند ٠,٠١ كما أنه تحقق من صدقه عاملياً .

كذلك فقد قام الباحث الحالي بحساب ثبات الاختبار عن طريق معامل ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمة المعامل (٠,٨٧) ، كما بلغت قيمة الصدق الذاتي (٠,٧٦) (Index Validity) .

٢ ـ المقياس الاكلنيكي الذاتي لتقييم القابلية للاستثارة :

من إعداد عباس عوض ووضعه سنيث وآخرون (Snaith al) ويتكون من أربعة مقاييس فرعية هي الاستثارة الخارجية والاستثارة الداخلية والقلق والاكتئاب .

وقد قام بحساب ثباته عن طريق معامل الاتساق الداخلي وكانت جميع المعاملات مرضية ، أما عن صدق المقياس فقد اتبع اسلوبين هما التحليل العاملي والصدق التلازمي (عباس عوض ١٩٨٥م) .

وقد قام الباحث الحالي بحساب ثبات المقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمته (٠,٨٤) وهو معامل ثبات عال ، كما بلغت قيمة الصدق الذاتي (٠,٧١) .

٣ــ مقياس الأغتراب :

من اعداد الباحث الحالي ويتكون من (٧٧) سؤالاً يتطلب الإجابة عليها بنعم أم لا وقد تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا وقد بلغت قيمته (٠,٩٢) كما حسب صدق المقياس عن طريق الصدق التلازمي وذلك بحساب معامل ارتباط المقياس مع مقياس التوافق الدراسي .

وقد بلغت قيمة معامل الصدق (٠,٧٥) وذلك على عينة من الطلاب قوامها (٥٠) طالبا جامعيا .

العينــــة :

تكونت عينة البحث من (٥٠) طالبة من طالبات قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الملك عبد العزيز اللاتي يدرسن بالمستوى الأول والثاني تم اختيارهن عشوائياً وقد استبعد منهن ثلاث طالبات عند مراجعة المقاييس قبل التصحيح وبذلك أصبحت العينة في صورتها النهائية مكونة من (٤٧) طالبة متوسط أعمارهن (٢١,٨٣) سنة بانحراف معياري قدره (١,٨٩٢) .

تطبيق الأدوات :

قامت إحدى الزميلات(*) بتطبيق أدوات البحث على الطالبات على مرتين قدم في المرة الأولى مقياس التوافق والمقياس الاكلنيكي وفي المرة الثانية مقياس الاغتراب .

(*) يتقدم الباحث بالشكر للدكتوره بلقيس ناصر (الاستاذ المشارك بقسم علم النفس ـ جامعة الملك عبد العزيز) على جهودها في تطبيق الأدوات .

التحليل الإحصائي :

بعد مراجعة المقاييس وتصحيحها وتفريغها في جداول خاصة تم تحليل البيانات بالحاسب الآلي بجامعة أم القرى بالحزمه الاحصائية للعلوم الاجتماعية ، وذلك على النحو التالي :

١ ـ حساب الاحصاءات الوصفية للمقاييس .

٢ ـ تقسيم العينة إلى عينتين فرعيتين بحسب درجة الاغتراب بحيث تمثل العينة الفرعية الأولى الحالات الأعلى من الوسيط في الاغتراب وتمثل العينة الثانية الحالات الأقل من الوسيط .

٣ ـ تم حساب اختبار (ت) لدراسة دلالة الفروق بين المتغيرات الأخرى طبقاً للتقسيم السابق .

٤ ـ تم حساب معامل ألفا من أجل حساب ثبات المقاييس .

النتـــائج :

أولا : الفروق في التوافق :

جدول رقم (١)

بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد الحالات وقيمة (ت) ومستوى دلالتها الاحصائية للطالبات الأقل اغترابا والأكثر أغترابا في الابعاد المختلفة للتوافق .

التوافق المنزلي

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغترابا	٢٢	٨,٧٢٧	٤,٢٧٨	٦,٤٨	٠,٠١
أكثر اغترابا	٢٥	١٧,٦٨٠	٥,٠٨٩		

التوافق الصحي

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغترابا	٢٢	٩	٤,١٧٥	٤,١١	٠,٠١
أكثر اغترابا	٢٥	١٤	٤,١٤٣		

التوافق الاجتماعي

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغترابا	٢٢	١١,٩٠٩	٤,٥٥٦	٣,٦٨	٠,٠١
أكثر اغترابا	٢٥	١٤,٣٦٠	٥,٣٣٨		

التوافق الانفعالي

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغترابا	٢٢	١١,٢٧٣	٥,٩٣٠	٥,١٥	٠,٠١
أكثر اغترابا	٢٥	١٩,١٢٠	٤,٤٨٤		

التوافق المهني

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي (*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغترابا	٢٢	٤,٧٧٣	٣,٦٢٤	١,٧٦	غير دالة
أكثر اغترابا	٢٥	٧,١٢٠	٥,٢٥٥		

(*) زيادة الدرجة تعني سوء التوافق طبقاً لطريقة التصحيح .

ويتبين من الجدول رقم (١) أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية في جميع أبعاد التوافق باستثناء بعد التوافق المهني وذلك لصالح الطالبات الأقل اغتراباً أي أن قلة الاغتراب يتبعها الزيادة في التوافق وهذا يؤيد جزئياً الفرض الأول القائل بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الأقل اغتراباً والأكثر اغتراباً في التوافق لصالح الأقل اغتراباً .

ثانياً : الفروق في الاكتئاب :

جدول رقم (٢)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد الحالات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للطالبات الأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في الاكتئاب .

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٥,٥٩١	١,٣٦٩	٢,٨٤	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	٧,٤٤٠	٢,٧٧٠		

يتبين من الجدول رقم (٢) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى (٠,٠١) في الاكتئاب بين الطالبات الأقل اغتراباً والأكثر اغترابا وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي يقول بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في الاكتئاب وذلك لصالح الأقل اغتراباً بمعنى أن الأقل اغتراباً أقل اكتئاباً .

ثالثا : الفروق في القلق

جدول رقم (٣)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد الحالات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للطالبات الأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في القلق .

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٤,٠٤٦	١,٩١٤	٥,٢٨	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	٧,٢٨٠	٢,٢٤٦		

يتبين من الجدول رقم (٣) وجود فروق بين الأقل اغتراباً والأكثر اغترابا في متغير القلق وذلك لصالح الأقل اغتراباً وبذلك يتحقق الفرض الثالث الذي يقول بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات لأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في القلق لصالح الطالبات الأقل اغتراباً .

رابعاً : الفروق في الاستثارة :

جدول رقم (٤)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وعدد الحالات وقيمة (ت) ومستوى الدلالة للطالبات الأقل اغتراباً والطالبات الأكثر اغتراباً في الاستثارة .

استثارة داخلية

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	١,٥٠٠	١,٣٠٠	٤,٦٨	٠,٠١
أكثر اغتراباً	٢٥	٤,٥٢٠	٢,٧٧١		

استثارة خارجية

البيـــان	عدد الحالات	المتوسط الحسابي(*)	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
أقل اغتراباً	٢٢	٣,٣١٨	١,٤٦٠	٢,٣٦	٠,٠٥
أكثر اغتراباً	٢٥	٤,٨٤٠	٢,٦٨٨		

يتبين من الجدول رقم (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاستثارة بنوعيها الداخلية والخارجية بين الأقل اغتراباً والأكثر اغتراباً ، وهذا يؤيد الفرض القائل بوجود فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات الأقل اغتراباً والاكثر اغتراباً فى الاستثارة وذلك لصالح الأقل اغتراباً .

مناقشة النتائج :

لما كان الاغتراب عبارة عن اضطراب في الشخصية في علاقتها بالموضوع فإن هذه الحالة تعد نتاجاً للعديد من العوامل المعجلة لظهورها وحدوثها وهذا ما أيدته نتائج البحث الحالي بالنسبة للمتغيرات التي قام الباحث بدراستها لتبيان درجة اتصالها وعلاقتها بالاغتراب .

فقد تبين زيادة سوء التوافق ، والاكتئاب ، والقلق ، والقابلية للاستثارة بنوعيها الداخلية والخارجية لدى من تزيد لديهن ظاهرة الاغتراب .

وهذا ماجعل الباحث يقول أن هناك العديد من العوامل التي تساهم في حدوث الاغتراب وظهوره ، وبمعنى أدق ظهور انهيار الشخصية في شكل اغتراب ، وقد يشجع ذلك على دراسات أخرى تدرس عوامل أخرى حتى نستطيع التعرف على اكثر العوامل صلة بالاغتراب .

المراجع

١ ـ أحمد خيري حافظ (١٩٨٠م) : سيكولجية الاغتراب لدى طلاب الجامعة ، دراسة ميدانية ، آداب عين شمس ، رسالة دكتوراه غير منشورة .

٢ ـ آمال محمد بشير (١٩٨٩م) : الاغتراب وعلاقته بمفهوم الذات عند طلبة وطالبات الدارسات العليا بكليات التربية بجمهورية مصر العربية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس ، رسالة دكتوراه غير منشورة .

٣ ـ إيرك فروم (ترجمة) (١٩٦٠م) : محمود محمد ، المجتمع السليم ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٣ ـ إيرك فروم (١٩٧٢م) : ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد ، الخوف من الحرية ، بيروت ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر .

٤ ـ سعد المغربي (١٩٧٦م) : الاغتراب في حياة الانسان ، الكتاب السنوي للجمعية المصرية للدراسات النفسية ، مج ٣ ، الهيئة العامة للكتاب ، ص ص ٢٤٩ ـ ٢٧٨ .

٥ ـ سليمان الخضري (١٩٨٨م) : دراسة مسحية تقويمية للبحوث التربوية والنفسية منذ الثلاثينات ، أكاديمية البحث العلمي والتكنولوجيا ، القاهرة .

٦ ـ عادل عز الدين وآخرون (١٩٨٥م) : التغير الاجتماعي واغتراب شباب الجامعة ، أكاديمية البحث العلمي ، شعبة الدراسات والبحوث ، القاهرة .

٧ ـ عباس عوض (١٩٨٥م) : التقييم الكلينيكي في ضوء إطار للشخصية ، دراسة حضارية مقارنة ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية .

٨ ـ فرج طه وآخرون (١٩٩٣م) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار سعاد الصباح ، القاهرة .

٩ ـ محمد ابراهيم عيد (١٩٨٣م) : دراسة الاحساس بالاغتراب لدى طلاب وطالبات الفنون التشكيلية بين ذوي المستويات العليا من حيث القدرة على الانتاج الابتكاري ، تربية عين شمس ، رسالة ماجستير غير منشورة .

10- CLARK,J (1959): MEASURING ALINATION WITHN A SOCLAL SYSTEM. AMERICAN SOCIOLOGICAL REVIEW, VOL. 24 NO , PP 849- 852.

11- DEAN, D.G (1961): ALINATION, ITS MEANING AND MEASURMENT. AMERICAN SOCIOLOGICAL REVIEW, VOL. 26, PP 753- 758.

12- DENIRO, D. A. (1993): PERCIEVED ALINATION IN INDIVIDALS WITH TYPE 11 SCHIZOPHRNIA. IN DISSERTATION ABSTRACTS, AAC, 9323378.

13- DWOREIZKY, J.P (1982): PSYCHOLOGEY, WEST PUBLISHING COMPANY, NEW YORK.

14- ENCYCLOPAEDIA BRITANICA (1976): VOL. 1. USA.

15- HILL, G. F. (1993): THE RELATIONSHIP OF ALINATION AND DEPENDENCE IN DISSERTATION ABSTRACTS. AAC, 9322568.

16- HORNEY, K (1950): NEUROSIS AND HUMAN GROWTH LONDON: ROUTLEDGE X KEGAN POUL. LTD.

17- MEADOUS, P. (1976): ALINA T ION IN C ONTEMPORARY SOCIETY, NEW YORK, PREAGER, INC.

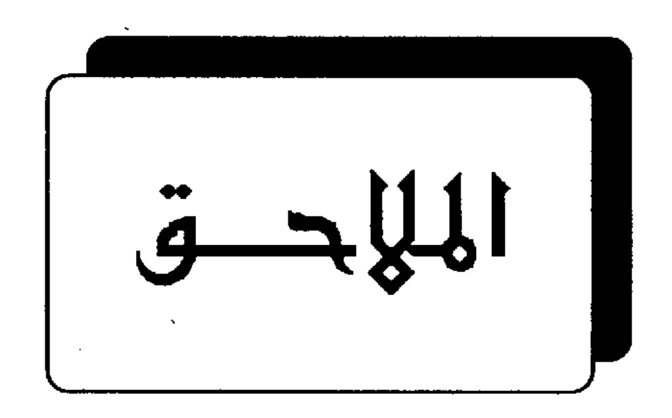
18- NETTLER, G. (1957): MEASURE OF ALINATION, AMERICAN SOCIOLOGICAL REVIEW, VOL. 22 (6), PP 670- 677.

19- PHILLIPS, T. L (1993): THE RELATIONSHIP BETWEEN ALINATION AND ALCOHOL CONSUMP-

TION IN DISSERTATION ABSTRACTS, AAC, 9305395.

20- ROBINS,J. (1960): THE SELF CONCEPT, IDENTITY AND ALINATION FROM SELF, THE AMERECAN JOURNAL OF PSYCHOANALYSIS, VOL. 21, PP. 132- 143.

21- SEEMAN (1983): ALINATION MOTIVES IN CONTEMPORARY THEORIZING. SOCIAL PSYCHOLOGY QURTRLY, VOL. 1, 46, N.3, PP. 171- 184.


الملاحق

اختبار التوافق العام والمهني « للراشدين »

وضع : Hugh M. Bell   اعداد : دكتور عباس محمود عوض

استاذ علم النفس ـ جامعة الاسكندرية

وجامعة بيروت العربية

الأسم :................. ذكر / أنثى :...................المهنة : ....

الحالة الاجتماعية : اعزب   متزوج   مطلق   أرمل

الحالة العلمية : امي ـ بسيط ـ ملم ـ شهادة متوسطة ـ شهادة عالية

التاريخ :   ١٤١هـ /   ١٩٩م .

« تعليمات »

هل لديك رغبة حقيقة لأن تعرف الكثير عن شخصيتك .... ؟ انك إن أجبت بدقة وأمانة علي جميع الأسئلة المتضمنة في الصفحات التالية ، فان ذلك سوف يمكنك من معرفة نفسك معرفة جيدة . إن الفائدة التي ترجوها من هذا الاختبار سوف تتحقق بقدر التزامك للدقة والصدق في اجابتك على اسئلته .

لاتوجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، ولا يوجد زمن محدد للاجابة ولكن حاول ان تجيب بسرعة . ضع علامة (✓) حسب اجابتك ـ حول نعم أو لا أو ؟ . عليك ان تضع علامة (✓) حول علامة الاستفهام ؟ . اذا لم تستطيع ان تجيب ب « نعم » أو ب « لا » .

اذا كنت لاتعمل الآن فإن إجابتك على الأسئلة المهنية انما تكون من واقع عملك السابق . وفيما يتعلق بالنساء اللواتي لايعملن خارج منازلهن ، فان لهن الحق في عدم الإجابة على الأسئلة المهنية .

لايكتب شيء على هذه الصفحة

المقياس	الدرجة	الوصف	ملاحظات
أ ب ج د هـ			
الدرجة الكلية			

اقلب الصفحـــة

تعليمات :

أقر كل سؤال من الأسئلة التالية بعناية ودقة ، فاذا كانت اجابتك (نعم) فالمطلـــوب منك ان تضع علامة (✓) على كلمـــة (نعم) ، واذا كانت اجابتك (لا) فالمطلوب من أن تضع علامة (✓) على كلمة (لا) ، وإذا لم تستطيع أن تجيب ب (لا) أو (نعم) فضع علامة (✓) على علامة الاستفهام (؟) .

ليس هناك اجابة صحيحة واخرى خاطئة . والمطلوب منك هو أن تعبر فعلاً عن رأيك ..

حاول ألا تترك سؤالاً دون إجابة

١ ـ هل المنزل الذي تعيش فيه الآن يمنعك من أن تعيش الحياة الاجتماعية التي تحب أن تتمتع بها ؟	١ ـ أ	نعم	لا	؟
٢ ـ هل يتغير مزاجك من حالة السرور والانسجام إلى حالة الضيق بدون سبب واضح ؟	٢ ـ د	نعم	لا	؟
٣ ـ هل تتعرض أحياناً لمرض جلدى أو التهابات جلدية أو دمامل؟	٣ ـ ب	نعم	لا	؟
٤ ـ هل تشعر بالتهيب والخجل حين يجب عليك أن تسأل (صاحب عمل من الأعمال) أن يجد لك عملا عنده ؟	٤ ـ ج	نعم	لا	؟
٥ ـ هل تعتريك نرفزة شديدة أحياناً في عملك الحالي ؟	٥ ـ هـ	نعم	لا	؟
٦ ـ هل تعرضت سابقاً لمرض في القلب أو الكليتين أو الرئتين؟	٦ ـ ب	نعم	لا	؟
٧ ـ هل تشعر أن بيئتك المنزلية تسمح لك لفرصة كافية لكى تنمى شخصيتك ؟	٧ ـ أ	نعم	لا	؟
٨ ـ هل تحب أن تشارك في الحفلات والاجتماعات المفرحة ؟	٨ ـ ج	نعم	لا	؟
٩ ـ هل تعتقد أنك أخطأت في اختيار مهنتك الحالية ؟	٩ ـ هـ	نعم	لا	؟

١٠ ـ هل حدث أن شعرت مرة من المرات بالخوف الشديد من شيء تعرف أنه لن يؤذيك ؟	١٠ ـ د	نعم	لا	؟
١١ ـ هل أحد أفراد أسرتك الحاليين عصبي جداً ؟	١١ ـ أ	نعم	لا	؟
١٢ ـ هل يسمح لك عملك الحالي باجازة سنوية ؟	١٢ ـ هـ	نعم	لا	؟
١٣ ـ هل أصبت بالانيما ـ فقر الدم ؟	١٣ ـ ب	نعم	لا	؟
١٤ ـ هل تستمر في حالة طويلة من القلق إذا تعرضت لمواقف تشعر فيها بالذل والمهانة ؟	١٤ ـ د	نعم	لا	؟
١٥ ـ هل تجد أنه من الصعب عليك أن تبدأ بالحديث مع شخص لا تعرفه ؟	١٥ ـ ج	نعم	لا	؟
١٦ ـ هل اختلفت مع والديك في اختيار المهنة التي ستزاولها؟	١٦ ـ أ	نعم	لا	؟
١٧ ـ هل تشعر بالاضطراب الشديد إذا طلب منك أحد أن تلقي خطبة أو (كلمة) ولم يكن عندك وقت لكي تحضرها ؟	١٧ ـ ج	نعم	لا	؟
١٨ ـ هل تضايقك بعض الأفكار التافهة التي يتكرر ورودها على ذهنك من وقت لاخر ؟	١٨ ـ د	نعم	لا	؟
١٩ ـ هل أنت سريع الاصابة بعدوى البرد من الآخرين ؟	١٩ ـ هـ	نعم	لا	؟
٢٠ ـ هل تعتقد أنه يجب عليك أن تلجأ لحيل وأساليب مثل (الرياء ، والنفاق) للحصول على ترقية أو زيادة الأجراء في عملك الحالي ؟	٢٠ ـ هـ	نعم	لا	؟
٢١ ـ هل تبقى في المناسبات الاجتماعية (كالحفلات وغيرها) متباعدا عن الناس ؟	٢١ ـ ج	نعم	لا	؟
٢٢ ـ هل أنت على خلاف مع من تعيش معهم حول موضوعات مثل (الدين ، الجنس ، السياسة) ؟	٢٢ ـ أ	نعم	لا	؟
٢٣ ـ هل تضطرب حالتك النفسية بسهولة ؟	٢٣ ـ د	نعم	لا	؟

٢٤ ـ هل تجد أنه من الضرورى أن تراعى صحتك بدقة وعناية ؟	٢٤ ـ ب	نعم	لا	؟
٢٥ ـ هل حدث طلاق بين أحد أفراد أسرتك المقربين ؟	٢٥ ـ أ	نعم	لا	؟
٢٦ ـ هل تجد دائما معاملة عادلة من رئيسك في العمل ؟	٢٦ ـ هـ	نعم	لا	؟
٢٧ ـ هل تأكل في الغالب وأنت لاتشعر فعلا بالجوع ؟	٢٧ ـ ب	نعم	لا	؟
٢٨ ـ هل أنت دائما في حالة اهتياج وثورة ؟	٢٨ ـ د	نعم	لا	؟
٢٩ ـ هل تشعر بالارتباك إذا اضطررت للاستئذان في الانصراف وأنت بين مجموعة من الناس ؟	٢٩ ـ ج	نعم	لا	؟
٣٠ ـ هل تعتقد أنه يجب عليك أن تعمل ساعات طويلة متوالية في عملك الحالي ؟	٣٠ ـ هـ	نعم	لا	؟
٣١ ـ هل جعلك نقد أحد أفراد أسرتك لمظهرك الشخصي تشعر بالتعاسة ؟	٣١ ـ أ	نعم	لا	؟
٣٢ ـ هل تجد نفسك ميالا لأن يكون لك عدد قليل من الأصدقاء المقربين إليك بدلا من أن تعرف أناس كثيرين معرفة سطحية ؟	٣٢ ـ ج	نعم	لا	؟
٣٣ ـ هل أصبت بمرض تشعر أنك لم تشف منه إلى الآن شفاء تاما ؟	٣٣ ـ ب	نعم	لا	؟
٣٤ ـ هل يزعجك النقد ازعاجاً شديداً ؟	٣٤ ـ د	نعم	لا	؟
٣٥ ـ هل أنت سعيد وراض عن حياتك العائلية ؟	٣٥ ـ أ	نعم	لا	؟
٣٦ ـ هل ترغب في الحصول على عمل ثان غير العمل الذي تشغله الآن ؟	٣٦ ـ هـ	نعم	لا	؟
٣٧ ـ هل غالباً ما تكون موضع الاهتمام والتكريم في الحفلات مثل (الافراح مثلا) ؟	٣٧ ـ ج	نعم	لا	؟
٣٨ ـ هل كثيراً ماتشعر بآلام شديدة جداً في الرأس ؟	٣٨ ـ ب	نعم	لا	؟
٣٩ ـ هل تضطرب من فكرة أن الناس يلاحظونك وأنت سائر في الشارع ؟	٣٩ ـ د	نعم	لا	؟

٤٠ ـ هل تشعر أن حياتك المنزلية ينقصها الحب والود ؟	٤٠ ـ أ	نعم	لا	؟
٤١ ـ هل تجد صعوبة كبرى في معرفة علاقتك الحقيقية برئيسك؟	٤١ ـ هـ	نعم	لا	؟
٤٢ ـ هل تقاسي من الجيوب الأنفية أو من عائق آخر في جهازك التنفسي ؟	٤٢ ـ ب	نعم	لا	؟
٤٣ ـ هل يضايقك الشعور بأن الناس يعرفون مايدور بذهنك ؟	٤٣ ـ د	نعم	لا	؟
٤٤ ـ هل تكون صداقات بسهولة مع الآخرين ؟	٤٤ ـ ج	نعم	لا	؟
٤٥ ـ هل تشعر أن رئيسك الحالي يكرهك ويحقد عليك ؟	٤٥ ـ هـ	نعم	لا	؟
٤٦ ـ هل الناس الذين تعيش معهم الآن يفهمونك ويتعاطفون معك؟	٤٦ ـ أ	نعم	لا	؟
٤٧ ـ هل تكثر من السرحان وأحلام اليقظة ؟	٤٧ ـ د	نعم	لا	؟
٤٨ ـ هل أصبت بمرض في يوم من الأيام لاتزال آثارة باقية إلى الآن ؟	٤٨ ـ ب	نعم	لا	؟
٤٩ ـ هل أنت مضطر في عملك الحالي أن تعمل مع أشخاص معينين لاتميل إليهم ؟	٤٩ ـ هـ	نعم	لا	؟
٥٠ ـ هل تتردد في الدخول منفرداً إلى حجرة فيها أناس يتحدثون معا ؟	٥٠ ـ ج	نعم	لا	؟
٥١ ـ هل تشعر أن زملاءك أسعد منك حالا في حياتهم المنزلية ؟	٥١ ـ أ	نعم	لا	؟
٥٢ ـ هل كثيرا ماتتردد في الحديث مع مجموعة من الأفراد خوفا من أن تخطأ ؟	٥٢ ـ ج	نعم	لا	؟
٥٣ ـ هل تجد صعوبة في التخلص من نزلات البرد ؟	٥٣ ـ ب	نعم	لا	؟
٥٤ ـ هل تكثر الأفكار في ذهنك لدرجة أنها تمنعك من النوم؟	٥٤ ـ د	نعم	لا	؟

٥٥ ـ هل يغضب منك أحد من أفراد أسرتك لأسباب تافهة ؟	٥٥ ـ أ	نعم	لا	؟
٥٦ ـ هل أجرك من عملك يكفي مصاريف من تعولهم ؟	٥٦ ـ هـ	نعم	لا	؟
٥٧ ـ هل تعاني من ضغط الدم (المرتفع أو المنخفض) ؟	٥٧ ـ ب	نعم	لا	؟
٥٨ ـ هل تخاف خوفا شديدا من احتمال وقوع بعض الكوارث أو المصائب ؟	٥٨ ـ د	نعم	لا	؟
٥٩ ـ إذا حضرت إلى اجتماع متأخر فهل تفضل الوقوف أو مغادرة الاجتماع من الجلوس على مقعد أمامي ؟	٥٩ ـ ج	نعم	لا	؟
٦٠ ـ هل تعتبر رئيسك في عملك شخصا تستطيع أن تثق فيه دائما ؟	٦٠ ـ هـ	نعم	لا	؟
٦١ ـ هل أنت معرض كثيرا للاصابة بمرض الربو ؟	٦١ ـ ب	نعم	لا	؟
٦٢ ـ هل أفراد أسرتك يسود بينهم التوافق والانسجام ؟	٦٢ ـ أ	نعم	لا	؟
٦٣ ـ إذا حضرت حفلة فيها بعض الشخصيات البارزة هل تسعى إلى مقابلتهم ؟	٦٣ ـ ج	نعم	لا	؟
٦٤ ـ هل تشعر أن الشركة تدفع لك أجراً عادلاً ؟	٦٤ ـ هـ	نعم	لا	؟
٦٥ ـ هل يجرح شعورك بسهولة ؟	٦٥ ـ د	نعم	لا	؟
٦٦ ـ هل تعاني كثيراً من الامساك ؟	٦٦ ـ ب	نعم	لا	؟
٦٧ ـ هل تنفر بشدة من بعض الأفراد الذين تعاشرهم الآن ؟	٦٧ ـ أ	نعم	لا	؟
٦٨ ـ هل تتولى أحياناً الرياسة في بعض الأعمال أو المهارات الاجتماعية ؟	٦٨ ـ ج	نعم	لا	؟
٦٩ ـ هل تميل لكل من يعمل معك في عملك الحالي ؟	٦٩ ـ هـ	نعم	لا	؟
٧٠ ـ هل يضايقك الشعور بأن الأشياء ليست حقيقة ؟	٧٠ ـ د	نعم	لا	؟
٧١ ـ هل تشعر أحياناً بعواطف من الحب والكراهية لأفراد أسرتك ؟	٧١ ـ أ	نعم	لا	؟
٧٢ ـ هل تشعر بالهيبة الشديدة في حضور بعض الشخصيات التي تعجب بها والتى لاتعرفها جيداً ؟	٧٢ ـ ج	نعم نعم	لا	؟

٧٣ ـ هل كثيراً ما تصاب بالاسهال أو بالميل إلى القيء ؟	٧٣ ـ ب	نعم	لا	؟
٧٤ ـ هل يحمر وجهك من الخجل بسهولة ؟	٧٤ ـ د	نعم	لا	؟
٧٥ ـ هل كثيراً تسبب لك تصرفات أحد أفراد أسرتك الشعور بالضيق والاكتئاب ؟	٧٥ ـ أ	نعم	لا	؟
٧٦ ـ هل غيرت عملك كثيراً خلال الخمس سنوات الماضية ؟	٧٦ ـ هـ	نعم	لا	؟
٧٧ ـ هل تعبر الطريق أحياناً تجنباً لمقابلة شخص ما ؟	٧٧ ـ ج	نعم	لا	؟
٧٨ ـ هل تصاب كثيراً بالتهاب اللوزتين أو الحلق ؟	٧٨ ـ ب	نعم	لا	؟
٧٩ ـ هل تشعر بالاحراج بسبب مظهرك الشخصي ؟	٧٩ ـ د	نعم	لا	؟
٨٠ ـ هل يتعبك عملك الحالي كثيراً ؟	٨٠ ـ هـ	نعم	لا	؟
٨١ ـ هل يعم منزلك الشقاق والفوضى ؟	٨١ ـ أ	نعم	لا	؟
٨٢ ـ هل تعتبر نفسك شخصاً عصبياً إلى حد ما ؟	٨٢ ـ د	نعم	لا	؟
٨٣ ـ هل تمتعك كثيراً الحفلات الساهرة ؟	٨٣ ـ ج	نعم	لا	؟
٨٤ ـ هل تصاب كثيراً بعسر الهضم ؟	٨٤ ـ ب	نعم	لا	؟
٨٥ ـ هل كان أحد والديك دائم النقد لتصرفاتك عندما كنت تعيش معهما ؟	٨٥ ـ أ	نعم	لا	؟
٨٦ ـ هل تشعر أن هناك فرصا كافية للتعبير عن أفكارك في عملك؟	٨٦ ـ هـ	نعم	لا	؟
٨٧ ـ هل تجد أنها مسألة صعبة جداً أن تتكلم أو تخطب في جمع من الناس ؟	٨٧ ـ ج	نعم	لا	؟
٨٨ ـ هل تشعر بالتعب في أغلب الأوقات ؟	٨٨ ـ ب	نعم	لا	؟
٨٩ ـ هل دخلك من عملك الحالي منخفض جداً وهل أنت قلق لعدم قدرتك على الوفاء بالتزاماتك المالية ؟	٨٩ ـ هـ	نعم	لا	؟
٩٠ ـ هل يضايقك الشعور بالنقص ؟	٩٠ ـ د	نعم	لا	؟
٩١ ـ هل تضايقك العادات الشخصية لبعض من يعاشرونك الآن؟	٩١ ـ أ	نعم	لا	؟

٩٢ ـ هل كثيراً ماتشعر بالتعاسة والبؤس ؟	٩٢ـ د	نعم	لا	؟
٩٣ ـ هل تجد أنــه من الضـروري لك أن تلقى دائما عناية طبية ؟	٩٣ ـ ب	نعم	لا	؟
٩٤ ـ هل استفدت من مرات ظهورك أمام المجتمعات العامة (الجماهير) .	٩٤ ـ ج	نعم	لا	؟
٩٥ ـ هل في استطاعتك الحصول على الترقيات التي ترغبها في عملك الحالي ؟	٩٥ ـ هـ	نعم	لا	؟
٩٦ ـ هل يحاول أحد أفراد أسرتك أن يسيطر عليك ؟	٩٦ـ أ	نعم	لا	؟
٩٧ ـ هـل غالبـاً مـا تشعـر بالتعب عندما تستيقظ فى الصباح ؟	٩٧ ـ ب	نعم	لا	؟
٩٨ ـ هل لأحد من الذين تعـمل مـعـهم صـفـات وعـادات شخصية تضايقك ؟	٩٨ ـ هـ	نعم	لا	؟
٩٩ ـ إذا كنت في حفلة عشاء هامة فهل تفضل الاستغناء عما تحتاج إليه من الأشياء الموجودة على المائدة بدلاً من أن تطلب من الآخرين أن يتناولونها لك ؟	٩٩ ـ ج	نعم	لا	؟
١٠٠ ـ هل يخيفك أن تبقى وحدك في مكان مظلم ؟	١٠٠ ـ د	نعم	لا	؟
١٠١ ـ هـل كـان والديك يميلان لمراقبتك بدقة أكثر من اللازم ؟	١٠١ ـ أ	نعم	لا	؟
١٠٢ ـ هل تجد أنه من السهل عليك أن تقيم علاقات صداقة مع الآخرين ؟	١٠٢ ـ ج	نعم	لا	؟
١٠٣ ـ هل وزنك أقل من الوزن العادى بدرجة كبيرة ؟	١٠٣ ـ ب	نعم	لا	؟
١٠٤ ـ هل يجبرك عملك الحالي على أن تعمل بسرعة كبيرة ؟	١٠٤ ـ هـ	نعم	لا	؟
١٠٥ ـ هل شعرت بالخوف في مرة من المرات كنت واقفاً فيها في مكان مرتفع من انك تقفز من هذا المكان العالي ؟	١٠٥ ـ د	نعم	لا	؟

١٠٦ ـ هل تجد أنه من السهل عليك أن تجارى من يعيشون معك؟	١٠٦ ـ أ	نعم	لا	؟
١٠٧ ـ هل تجد صعوبة في أن تبدأ بالكلام مع شخص لم تعرفه إلا منذ لحظة ؟	١٠٧ ـ ج	نعم	لا	؟
١٠٨ ـ هل كثيراً ما تصاب بدوخة ؟	١٠٨ ـ ب	نعم	لا	؟
١٠٩ ـ هل كثيراً ما تندم على الأشياء التي تعملها ؟	١٠٩ ـ د	نعم	لا	؟
١١٠ ـ هل ينسب رئيسك الفضل لنفسه عن الأعمال التي تقوم أنت بها ؟	١١٠ ـ هـ	نعم	لا	؟
١١١ ـ هل كثيراً ما تختلف مع من تعاشرهم بخصوص طريقة أداء شئون البيت ؟	١١١ ـ أ	نعم	لا	؟
١١٢ ـ هل تيأس وتثبط همتك بسهولة ؟	١١٢ ـ د	نعم	لا	؟
١١٣ ـ هل أصبت بمرض خطير خلال العشر سنوات الأخيرة؟	١١٣ ـ ب	نعم	لا	؟
١١٤ ـ هل لك خبرة في عمل تخطيط للآخرين وتوجيه أعمالهم (كرئاسة لجان أو قيادة جماعة) ؟	١١٤ ـ ج	نعم	لا	؟
١١٥ ـ هل تشعر في عملك الحالي أنك مثل ترس في أحد الآلات ؟	١١٥ ـ هـ	نعم	لا	؟
١١٦ ـ هل كثيراً ما يتعرض أحد من الذين يعاشرونك على أصدقائك وزملائك الذين تميل أنت لمسايرتهم ؟	١١٦ ـ أ	نعم	لا	؟
١١٧ ـ هل كثيراً ما تصيبك الانفلونزا ؟	١١٧ ـ ب	نعم	لا	؟
١١٨ ـ هل رئيسك يمدحك على العمل الذي تؤديه بدقة ؟	١١٨ ـ هـ	نعم	لا	؟
١١٩ ـ هل تشعر بحرج شديد إذا فرض عليك أن تقترح فكرة تبدأ بها مناقشة بين مجموعة من الأفراد ؟	١١٩ ـ ج	نعم	لا	؟
١٢٠ ـ هل كثيراً ما تكون غير سعيد بسبب الحاجات غير الملائمة التى يقولها الناس عنك ؟	١٢٠ ـ د	نعم	لا	؟

١٢١ ـ هل أحد أفراد أسرتك سهل الإستثارة وسريع الإنفعال (أى عصبى جداً) ؟	١٢١ ـ أ	نعم	لا	؟
١٢٢ ـ هل كثيراً ما تصاب بالزكام ؟	١٢٢ ـ ب	نعم	لا	؟
١٢٣ ـ هل يخيفك البرق ؟	١٢٣ ـ د	نعم	لا	؟
١٢٤ ـ هل ترتبك من الخجل ؟	١٢٤ ـ ج	نعم	لا	؟
١٢٥ ـ هل تذهب إلى عملك الحالي لأنك ترغب فعلاً في الذهاب إليه ؟	١٢٥ ـ هـ	نعم	لا	؟
١٢٦ ـ هل أجريت عملية جراحية عامة في يوم من الأيام ؟	١٢٦ ـ ب	نعم	لا	؟
١٢٧ ـ هل كنت تجد اعتراض من والديك على من تزاملهم وتخرج معهم ؟	١٢٧ ـ أ	نعم	لا	؟
١٢٨ ـ هل تجد أنه من السهل أن تطلب مساعدة الآخرين ؟	١٢٨ ـ ج	نعم	لا	؟
١٢٩ ـ هل تشعر أنك لاتهتم بعملك الحالي ؟	١٢٩ ـ هـ	نعم	لا	؟
١٣٠ ـ هل تسير الأمور غالباً على غير ما تحب دون خطأ منك ؟	١٣٠ ـ د	نعم	لا	؟
١٣١ ـ هل تميل كثيراً أن تترك بيتك حتى تحقق لنفسك مزيداً من الحرية الشخصية ؟	١٣١ ـ أ	نعم	لا	؟
١٣٢ ـ هل عندما تحتاج لشيء من شخص لاتعرفه معرفة جيدة هل تفضل أن ترسل له خطاباً بدلاً من أن تذهب إليه وتطلبه منه شخصياً ؟	١٣٢ ـ ج	نعم	لا	؟
١٣٣ ـ هل أصبت في مرة من المرات إصابة شديدة في حادثة ؟	١٣٣ ـ ب	نعم	لا	؟
١٣٤ ـ هل يفزعك منظر الثعبان ؟	١٣٤ ـ د	نعم	لا	؟
١٣٥ ـ هل تشعر أن هناك عددا كبيرا من المشرفين يشرفون على عملك من غير ضرورة تستدعى ذلك ؟	١٣٥ ـ هـ	نعم	لا	؟
١٣٦ ـ هل فقدت أخيراً نسبة كبيرة من وزنك ؟	١٣٦ ـ ب	نعم	لا	؟

١٣٧ ـ هل نقص المال يجعل حياتك العائلية غير سعيدة ؟	١٣٧ ـ أ	نعم	لا	؟
١٣٨ ـ هل من الصعب عليك أن تقدم تقريراً شفهياً أمام جماعة من الناس ؟	١٣٨ ـ ج	نعم	لا	؟
١٣٩ ـ هل عملك الحالى ممل جداً ؟	١٣٩ ـ هـ	نعم	لا	؟
١٤٠ ـ هل أنت سريع البكاء ؟	١٤٠ ـ د	نعم	لا	؟
١٤١ ـ هل كثيراً ما تشعر أنك تعبان جداً في نهاية اليوم ؟	١٤١ ـ ب	نعم	لا	؟
١٤٢ ـ عندما كنت تعيش مع والديك هل كان أحدهما كثيراً ما ينقدك بدون وجه حق ؟	١٤٢ ـ أ	نعم	لا	؟
١٤٣ ـ هل تخاف من التفكير في الزلازل أو الحريق ؟	١٤٣ ـ د	نعم	لا	؟
١٤٤ ـ هل تشعر بالارتباك إذا أضررت للدخول منفرداً لحفل عام بعد أن جلس كل مدعو في مكانه ؟	١٤٤ ـ ج	نعم	لا	؟
١٤٥ ـ هل تجد حقا أن لديك اهتماما ضئيلا جدا بعملك الحالي ؟	١٤٥ ـ هـ	نعم	لا	؟
١٤٦ ـ هل تجد صعوبة أحياناً في أن تنام رغم وجود ضوضاء تقلقك ؟	١٤٦ ـ ب	نعم	لا	؟
١٤٧ ـ هل يصر أحد من الذين تعايشهم أن تخضع له بصرف النظر عن أن طلبه هذا معقول أو غير معقول ؟	١٤٧ ـ أ	نعم	لا	؟
١٤٨ ـ هل بدأت في أحد المرات ببث روح المرح في حفلة عامة ؟	١٤٨ ـ ج	نعم	لا	؟
١٤٩ ـ هل تشعر أن رئيسك المباشر ينقصه العطف أو الفهم في معاملته لك كعامل ؟	١٤٩ ـ هـ	نعم	لا	؟
١٥٠ ـ هل كثيراً ماتشعر أنك وحيد حتى وأنت مع الناس ؟	١٥٠ ـ د	نعم	لا	؟
١٥١ ـ هل كان عندك في مرة من المرات رغبة شديدة في الهرب من البيت ؟	١٥١ ـ أ	نعم	لا	؟

١٥٢ ــ هل تصاب كثيرا بالصداع ؟	١٥٢ــب	نعم	لا	؟
١٥٣ ــ هل شعرت في وقت من الأوقات بأن شخصا ما كان يؤثر عليك تأثيراً مغناطيسياً وكان يجعلك تقوم بأعمال ضد ارادتك ؟	١٥٣ــد	نعم	لا	؟
١٥٤ ــ هل كثيرا ماتجد صعوبة كبيرة في أن تفكر في ملاحظة مناسبة تقولها في مناقشة جماعية ؟	١٥٤ ــ ج	نعم	لا	؟
١٥٥ ــ هل تشعر أحياناً أن رئيسك لايظهر تقديراً حقيقياً لمحاولاتك تأدية عملك بكفاءة أعلى ؟	١٥٥ ــ هـ	نعم	لا	؟
١٥٦ ــ هل أصبت بالحمى أو الدفتريا (التيفود) ؟	١٥٦ــب	نعم	لا	؟
١٥٧ ــ هل شعرت أحياناً أنك سببت لوالديك خيبة الأمل ؟	١٥٧ــأ	نعم	لا	؟
١٥٨ ــ هل تحملت مسئولية تقديم الناس في أية حفلة ؟	١٥٨ ــ ج	نعم	لا	؟
١٥٩ ــ هل تشعر بالخوف من فقدك عملك الحالي ؟	١٥٩ ــ هـ	نعم	لا	؟
١٦٠ ــ هل كثير ما تصاب بالضيق ؟	١٦٠ــد			؟

مقياس الاغتراب

رقم الاستمارة	

وضع

د . رشاد صالح دمنهوري

قسم علم النفس ـ كلية الآداب ـ جامعة الملك عبد العزيز جدة

أولاً : البيانات :

الأسم : .... النوع : ....

السن : .... الديانة : ....

المهنة : .... الجامعة : ....

الكلية : .... التخصص : ....

المستوى الدراسي : .... الحالة الاجتماعية : ....

الدخل الشهري : .... تاريخ اليوم : ....

ثانياً : التعليمات :

فيما يلي عدد من الأسئلة ..... أجب عنها بوضع علامة

(✓) في احدى فئتي الاجابة إما (نعم) أو (لا) .

الدرجة	المقابل

م	العبـــــــارة	نعم	لا
١	هل تختلف وجهات نظرك في الأمور الهامة عن وجهات نظر اصدقائك ؟	( )	( )
٢	هل تعتقد أن العالم قد أصبح من القسوة الآن بحيث أنه لا يطاق ؟	( )	( )
٣	هل تشعر بأنك شخص ضائع ؟	( )	( )
٤	هل تعتقد أن الناس يهتمون بمشاعرك وأحاسيسك ؟	( )	( )
٥	هل تشعر بالاشباع ؟	( )	( )
٦	هل تشعر أن الكتب التي تقرأها تقدم حلولاً جديدة لمشكلاتك ؟	( )	( )
٧	هـــل تشعر كأن هناك أشياء كثيرة قد أنتزعت منك رغما عنك ؟	( )	( )
٨	هل تشعر أنك تائه ؟	( )	( )
٩	هل تشعر بالحرمان ؟	( )	( )
١٠	هل تشعر أحياناً أنك شخص آخر غير الذي تعرفه ؟	( )	( )
١١	هل تستمتع بحياتك جيداً ؟	( )	( )
١٢	هل تعتقد أن المادة قد سيطرت على حياتنا بشكل يثير الفزع ؟	( )	( )
١٣	هل تشعر أنك ذو قيمة كبيرة وأنك شخص نافع ؟	( )	( )
١٤	هل لديك شعور فائض بالحب ؟	( )	( )
١٥	هل تشعر بأنك شخص قلق ؟	( )	( )
١٦	هل أنت شخص إيجابي ؟	( )	( )
١٧	هل تشعر أنك قد تعرضت للاستغلال كثيراً ؟	( )	( )
	المجمــــــوع		

م	العبـــــــــارة	نعم	لا
١٨	هل تختلف وجهات نظرك في الأمور الهامة عن وجهات نظر أقربائك ؟	( )	( )
١٩	هل ينقصك الشعور بالدفء في داخلك ؟	( )	( )
٢٠	هل ينقصك شعور في تلاشي الأمل في الانجاز أو الانتاج ؟	( )	( )
٢١	هل تفضل أن تكون وحيداً ؟	( )	( )
٢٢	هل تشعر بالحب والمودة تجاه كل الناس ؟	( )	( )
٢٣	هل تشعر بانك ضحية لبعض الناس ؟	( )	( )
٢٤	هل تشعر بأنك أقل من الآخرين بشكل يحزنك ؟	( )	( )
٢٥	هل أنت شخص ناجح في عملك ؟	( )	( )
٢٦	هل أنت تشعر كثيراً بالوحدة حتى إذا كنت وسط جماعة من الناس ؟	( )	( )
٢٧	هل تشعر دائماً بالاحباط ؟	( )	( )
٢٨	هل تشعر بانك انسان قوى يمكنه أن يفعل مايريد وفى وقت يريد ؟	( )	( )
٢٩	هل لديك القدرة على الاختيار في معظم أمور حياتك ؟	( )	( )
٣٠	هل أنت شخص قانع بما لديك ؟	( )	( )
٣١	هل تميل إلى مخالطة الناس ؟	( )	( )
٣٢	هل يمكنك السيطرة على الأحداث التى تمربك ؟	( )	( )
٣٣	هل تنقصك الثقة بالنفس ؟	( )	( )
٣٤	هل تشعر بالتفكك ؟	( )	( )
٣٥	هل تشعر أنك غريب عن الناس ؟	( )	( )
	المجمـــــوع		

م	العبـــــــــارة	نعم	لا
٣٦	هل لديك نقص في الشعور بالاثابة أو المكافأة على انجازك لعملك ؟	( )	( )
٣٧	هل تنقصك المعرفة الحقيقية بكل الأشياء المحيطة بك ؟	( )	( )
٣٨	هل تعتقد أنه توجد فجوة عميقة بينك وبين الناس ؟	( )	( )
٣٩	هل لديك القدرة على تحقيق ذاتك بكفاءة ويسر ؟	( )	( )
٤٠	هل تعتقد أن العالم الآن يؤمن بوجود القيم ؟	( )	( )
٤١	هل تشعر بالتكيف مع كل ما حولك ؟	( )	( )
٤٢	هل تشعر بالعجز تجاه أمور حياتك ؟	( )	( )
٤٣	هل تنقصك الثقة في الآخرين عامة ؟	( )	( )
٤٤	هل تختلف وجهات نظرك في الأمور الهامة عن وجهات نظر والديك ؟	( )	( )
٤٥	هل تؤمن أنت بوجود قيم حقيقية الآن ؟	( )	( )
٤٦	هل يمكنك التعبير عن ذاتك بسهولة ؟	( )	( )
٤٧	هل تعتقد أن ظروفك الخاصة لاتتيح لك فرصة أداء دورك في الحياة التي كنت تتمناها ؟	( )	( )
٤٨	هل تشعر بالأمان ؟	( )	( )
٤٩	هل تشعر وكأن العالم على وشك التمزق ؟	( )	( )
٥٠	هل تشعر بنقص الدافعية لانجاز العمل على أكمل وجه ؟	( )	( )
٥١	هل تشعر بالانتماء لأسرتك بشكل كبير ؟	( )	( )
٥٢	هل أنت دائماً متفائل وتشعر بالأمل ؟	( )	( )
٥٣	هل تشعر باللامبالاه ؟	( )	( )
	المجمـــــوع		

م	العبـــــــــــارة	نعم	لا
٥٤	هل تشعر أن الكتب التى تقرأها تمت بصلة وثيقة لواقعنا الراهن ؟	( )	( )
٥٥	هل تحرص على متابعة أخبار الآخرين ؟	( )	( )
٥٦	هل تحرص بالانتماء إلى مجموعة من الأصدقاء ؟	( )	( )
٥٧	هل تشعر بعدم جدوى وفائدة المناهج الدراسية في الجامعات ؟	( )	( )
٥٧	هل تشعر بالسأم ؟	( )	( )
٥٩	هل تهتم بمشاعر الآخرين دائماً ؟	( )	( )
٦٠	هل تعتقد أنه يجب الالتزام وقواعد المجتمع الذي تعيش فيه ؟	( )	( )
٦١	هل تعتقد انك تحصل دائماً على ما تستحق ؟	( )	( )
٦٢	هل تفضل العزلة ؟	( )	( )
٦٣	هل تشعر بأن العالم الذي تعيش فيه الآن هو عالمك الذي كنت تتمناه ؟	( )	( )
٦٤	هل تختلف وجهات نظرك في الأمور الهامة عن وجهات نظر أفراد أسرتك ؟	( )	( )
٦٥	هل تشعر بالانتماء إلى الحى الذي تسكن فيه ؟	( )	( )
٦٦	هل يمكنك أن تقدم على عمل أى شيء طالما لن تحدث لك مشاكل ؟	( )	( )
٦٧	هل دائماً ما تحاول تنفيذ قرارك وتنجح فى ذلك ؟	( )	( )
٦٨	هل يمكنك أن تأتي بعمل غير مشروع إذا ضمنت انك لن تعاقب ؟	( )	( )
	المجمـــــوع		

م	العبـــــــــارة	نعم	لا
٦٩	هل تشعر بالاستقرار ؟	( )	( )
٧٠	هل تشعر بالانتماء إلى المدرسة التى تعلمت بها منذ طفولتك ؟	( )	( )
٧١	هل تشعر بأنك تؤدى عملك عن غير رضا ؟	( )	( )
٧٢	هل أنت قادر دائما على اتخاذ قرارك الصحيح في الوقت المناسب ؟	( )	( )
٧٣	هل تحرص على تحقيق أهدافك بأى ثمن وبأى طريقة حتى وان لم تكن قانونية ؟	( )	( )
٧٤	هل غالبا ماتشعر بالسعادة ؟	( )	( )
٧٥	هل يمكنك أن تؤثر في الناس بسهولة ؟	( )	( )
٧٦	هل تدرك الأشياء التى توجه سلوكك في الحياة ؟	( )	( )
٧٧	هل تحاول جاهداً أن تتجنب الآخرين ؟	( )	( )
	المجمـــــوع		

المقياس الاكلينيكي الذاتي
لتقييم القابلية للإستثارة
كراسة الأسئلة

ضع علامة (✓) أمام العبارة التى ترى أنها تعبر عن رأيك في الوقت الحالي

١ ــ أشعر بأنى مبتهج ....

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

٢ ــ أستطع أن أجلس واسترخى تماما بسهولة

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

٣ــ شهيتى للطعام ...

ـ ضعيفة جداً

ـ عادية

ـ جيدة

ـ جيدة جداً

٤ ــ افقد أعصابي وأصيح في الآخرين أو اتصرف معهم بغلظة ...

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

٥ ــ أشعر بأنى متوتر أو مرتاع .

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

٦ ــ اشعر باننى أميل لان أوذى نفسى ...

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

٧ ـ لقد أبقيت على اهتماماتى القديمة ...

تعم أغلبها

ـ نعم بعضها

ـ لاليس كثيرا منها

ـ لا ولا أى منها

٨ ـ أنا صبور مع الآخرين ...

ـ كل الوقت

ـ أغلب الأوقات

ـ أحياناً

ـ نادراً

٩ ـ أصاب بالفزع أو الذعر لأسباب تافهة ...

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

١٠ ـ أغضب من نفسى أو أهينها

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

١١ ـ أستطيع أن أضحك وأشعر بأننى مستمتع .

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

١٢ ـ أشعر بأننى قد افقد السيطرة على نفسى واعتدى أو أوذى شخصا ما .....

ـ غالباً

ـ من وقت لآخر

ـ نادراً

ـ أبداً

١٣ ـ لدى شعور بالضيق كما لو كان هناك شىء في معدتى

ـ نعم بالتاكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

١٤ ـ يراودني التفكير في ايذاء نفسي .

ـ غالباً

ـ أحياناً

ـ نادراً

ـ لا على الأطلاق

١٥ ـ أصحو من النوم قبل الموعد الذي أريد أن أستيقظ فيه

ـ بساعتين أو أكثر

ـ بحوالي ساعة واحدة

ـ بأقل من ساعة

ـ أبداً فأنا أنام حتى الوقت الذي أرغب أن أستيقظ فيه .

١٦ ـ الناس يزعجونني لدرجة أنني أشعر بالرغبة في غلق الأبواب بعنف .

ـ نعم بالتأكيد

ـ نعم أحياناً

ـ لا ليس كثيراً

ـ لا على الأطلاق

١٧ ـ أستطيع أن أعيش حياتي الخاصة دون الشعور بالقلق .

ـ نعم دائماً

ـ نعم أحياناً

ـ لا نادراً

ـ لا على الأطلاق

١٨ ـ في الفترة الأخيرة أصبحت متضايقا من نفسي .

ـ إلى درجة كبيرة جداً

ـ إلى حد كبير

ـ إلى حد ما

ـ لا على الاطلاق